

## **ВОСЕМЬ СТУПЕНЕЙ К ВЗАИМОПОНИМАНИЮ**

- **принимайте ребенка безусловно**
- **отделяйте поступок от того, кто его совершает.**
- **недовольство действиями ребенка не должно быть систематическим, иначе оно перерастает в неприятие**
- **можно осуждать действия ребенка, но не его чувства, какими бы нежелательными или «неправильными» они ни были**
- **не выполняйте за ребенка то, что он может сделать сам**
- **опасайтесь «жалостливости»**
- **пусть ваш ребенок почувствует, что его ценят по достоинству**
- **относитесь к детям уважительно**



**ЭФФЕКТИВНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ  
РОДИТЕЛЕЙ И ДЕТЕЙ  
С УЧЕТОМ ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ**

**Важным моментом в воспитании подростка, когда многие из них уже считают себя взрослыми, но еще не знают, как эту взрослость проявить, является не только сохранение взаимосвязи: ребенок-родитель, сохранение теплых взаимоотношений, сохранение контакта, но и направление ребенка на путь ответственности за свои действия и поступки.**

**Какие правила эффективного взаимодействия можно выделить в помощь родителям, чтобы не только сохранить положительные моменты, наладить внутрисемейные отношения родителей и ребят, но и воспитывать в детях ответственность за свои действия.**

### **Первая ступень:**

принимайте ребенка безусловно.

То есть любите его (и показывайте это) не за то, что он красивый, способный, умный, а «просто так». За то, что он есть. Потребность в любви и необходимости другому человеку - одна из главных человеческих потребностей.

Особенно сложно родителям проявить и показать любовь в случае проблем в обучении, поведении ребенка. Психологи выявили закономерность: чем больше ребенка ругают, тем хуже он становится.

Чем чаще родители раздражаются, критикуют, тем чаще ребенок приходит к неверным выводам: «Меня не любят». Многие ребята, подростки говорят: «Я знаю, что мама меня любит, но хотелось бы слышать это чаще». Доводы родителей «Я же о тебе забочусь», «Ради твоей пользы», ребята не воспринимают продуктивно.

Часто подростки обращают внимание на тон общения. На крик и повышенный тон разговора, часто могут ответить тем же - раздражением.

### **ПОКАЗАТЬ БЕЗУСЛОВНУЮ ЛЮБОВЬ МОЖНО:**

- словами: «Ты мне нужен», «Ты нам дорог», «Я люблю, когда ты дома».
- прикосновениями (психологи утверждают, что ласковые прикосновения, объятия минимум 4 раза в день жизненно необходимы как и детям, так и взрослым).
- жестами, взглядами.

**ВАЖНО:** дисциплина НЕ ДО, а после установки позитивных отношений и на их базе.

### **Вторая ступень:**

отделяйте поступок от того, кто его совершает.

Можно выражать свое недовольство ОТДЕЛЬНЫМИ действиями ребенка, но не ребенком в целом. Избегайте ставить штампы: плохой, лентяй, неумеха. Задавайте вопросы, ведущие его к пониманию последствий действий.

**НЕВЕРНО:** «Опять двойка», «Лентяй!».

**ВЕРНО:** «Что ты можешь сделать для исправления оценки, когда?»

Часто ребята говорят: «Я знаю, что надо учиться, стараться». При этом важно прояснить у ребенка, что он понимает под понятием учиться и стараться, какого результата нужно добиться.

### **Третья ступень:**

недовольство действиями ребенка не должно быть систематическим, иначе оно перерастает в неприятие его.

**ПРАКТИКА:** в течение дня подсчитайте, сколько раз вы обратились к ребенку с эмоционально положительным высказыванием (радостью, поддержкой, одобрением), а сколько раз с отрицательным (упреком, замечанием, критикой). Важно отмечать то, что Ваш ребенок делает хорошо. Количество негатива не должно превышать или в крайнем случае быть равно позитиву.

### **Четвертая ступень:**

можно осуждать действия ребенка, но не его чувства, какими бы нежелательными или «неправильными» они ни были. Раз они возникли, значит были причины.

Если ребенок вызывает у Вас своим поведением отрицательные переживания, сообщите ему об этом, но обязательно говорите от первого лица. Сообщите о себе, о своем переживании, а не о его поведении. «Меня очень утомляет громкая музыка», вместо «Ты не мог бы потише?!».

### **Пятая ступень:**

не выполняйте за ребенка то, что он может сделать сам.

Если ребенку трудно и он готов принять Вашу помощь, обязательно помогите ему. Но при этом возьмите на себя только то, что он не может выполнить, остальное предоставьте делать ему самому.

**ПРИМЕР:** проговаривая за подростка «Опять двойка», «Учись лучше», мы провоцируем бездействие.

**ВЕРНО:** «Что ты можешь сделать для исправления оценки».

Не решайте проблемы за детей. Подумайте, с чем Ваш ребенок может справиться сам. Важно дать понять ребенку, что он как личность существует обособленно от своих родителей и несет ответственность за свои удачи и неудачи.

### **Шестая ступень:**

опасайтесь «жалостливости». Жалея ребенка, мы поощряем жалеть его самого себя.

Жалости - НЕТ. Сочувствию - ДА. Чем труднее условия жизни, тем больше нам и им нужна эмоциональная поддержка. А ведь нет никого, кто был бы ближе ребенку, чем мы, родители, или кто-то ближе нам, чем собственный ребенок! Так что сохранение теплых, поддерживающих отношений в семье - дело ее выживания, и ради этого стоит потрудиться.

Но есть риск, что слова «Я тебя понимаю», «Я тебе сочувствую» прозвучат слишком формально. Может быть, вместо этого просто помолчать, прижав его к себе. А во фразах типа: «Успокойся», «Не обращай внимания!», «Перемельется, мука будет» он может услышать пренебрежение к его заботам, отрицание или преуменьшение его переживания. Ребенку нужно просто Ваше участие, моральная поддержка. Чтобы не допускать глубокого, разлада ребенка с самим собой и окружающим миром, нужно постоянно поддерживать его самооценку или чувство самоценности.

### **Седьмая ступень:**

пусть ваш ребенок почувствует, что его ценят по достоинству.

Покажите ребенку его значимость, научите его не сравнивать себя с другими, а стремиться к развитию и совершенствованию себя самого. Верьте в него. Принимайте его таким, каков он есть. Советуйтесь с ним. Пусть он Вас научит чему-нибудь. Не вмешивайтесь в его занятия, с которыми он справляется.

### **Восьмая ступень:**

относитесь к детям уважительно.

Позиция взрослых - «РЯДОМ с ребенком», для чего взрослые должны научиться смотреть глазами ребенка, вставать на его позицию. Взрослый должен стремиться поддерживать дружеские отношения, оставаясь при этом старшим, мудрым, способным обеспечить безопасность. Не поучайте детей в присутствии сверстников!